Dobó Óvoda

Étlap

2025. július 28 - 2025. augusztus 1

Étkezés	2025.07.28 Hétfõ	2025.07.29 Kedd	2025.07.30 Szerda	2025.07.31 Csütörtök	2025.08.01 Péntek
Tízórai	Kakaó[7], natúr sajtkrém[7], kenyér, fehér, alföldi kenyér, banán E: 355,31kcal Zsír: 7,73g Tel.zsír.: 3,99g Feh.: 12,85g CH: 59,24g Cuk: 27,60g Só: 1,45g Ca: 266,21mg	tej 1,5%[7], párizsi sajtos, sertés, margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlésû kenyér[1,3,7], kígyó uborka E: 220,59kcal Zsír: 7,43g Tel.zsír.: 3,13g Feh.: 12,38g CH: 25,79g Cuk: 11,04g Só: 0,96g Ca: 299,88mg	Tojásrántotta[3], tej 1,5%[7], teljesörlésû kenyér[1,3,7], paradicsom E: 278,99kcal Zsír: 8,26g Tel.zsír.: 2,72g Feh.: 15,71g CH: 35,15g Cuk: 11,83g Só: 1,06g Ca: 258,48mg	Vajas-mézes kenyér[1,3,7], tej 1,5%[7] E: 228,30kcal Zsír: 11,10g Tel.zsír.: 5,49g Feh.: 7,86g CH: 23,98g Cuk: 10,65g Só: 0,47g Ca: 236,50mg	Zala felvágott[6], tej 1,5%[7], margarin csökkentett zsírtartalmú, teljesörlésû kenyér[1,3,7], paradicsom E: 290,98kcal Zsír: 10,08g Tel.zsír.: 3,79g Feh.: 14,76g CH: 34,98g Cuk: 11,58g Só: 1,39g Ca: 250,30mg
Ebéd	Vajgaluskaleves[1,3], Fejtettbabfõzelék[1,7], Sertéspörkölt feltét, félbarna kenyér[1,3,7] E: 573,69kcal Zsír: 15,61g Tel.zsír.: 2,96g Feh.: 35,31g CH: 70,83g Cuk: 13,60g Só: 2,04g Ca: 267,52mg	Alföldi gulyásleves sertés, Tejszínes halfilé[1,4,7], Bulgur köret[1] E: 586,09kcal Zsír: 27,49g Tel.zsír.: 3,99g Feh.: 34,06g CH: 51,72g Cuk: 2,57g Só: 1,21g Ca: 84,60mg	Erõleves[3,9], Rántott sajt[1,3,6,7], Kukoricás rizs, Tartármártás[3,7,10] E: 602,44kcal Zsír: 37,81g Tel.zsír.: 5,58g Feh.: 21,96g CH: 42,52g Cuk: 5,37g Só: 2,24g Ca: 39,90mg	Köménymagleves pirított kenyérkockával[1,3,7], Brassói apró pecsenye, Sült burgonya E: 477,77kcal Zsír: 26,01g Tel.zsír.: 2,29g Feh.: 20,52g CH: 39,06g Cuk: 1,43g Só: 2,38g Ca: 34,23mg	Grízgaluska leves[1,3], Bolognai makaróni[1,7], Sajt szórat[7] E: 590,80kcal Zsír: 29,67g Tel.zsír.: 4,47g Feh.: 21,78g CH: 59,45g Cuk: 3,67g Só: 1,29g Ca: 154,53mg
Uzsonna	Házi csirkemájkrém[1,7], teljesörlésû kenyér[1,3,7], savanyú káposzta E: 125,42kcal Zsír: 2,68g Tel.zsír.: 0,76g Feh.: 8,44g CH: 16,68g Cuk: 1,42g Só: 0,53g Ca: 36,19mg	Kakaós csiga házi[1,3,7] E: 220,51kcal Zsír: 5,57g Tel.zsír.: 1,71g Feh.: 5,40g CH: 35,57g Cuk: 1,98g Só: 0,10g Ca: 25,11mg	Melegszendvics[1,3,6,7] E: 180,84kcal Zsír: 7,32g Tel.zsír.: 2,06g Feh.: 9,23g CH: 19,00g Cuk: 0,33g Só: 1,03g Ca: 112,80mg	Körözött[7], Tea, teljesörlésû kenyér[1,3,7], paradicsom E: 321,77kcal Zsír: 10,57g Tel.zsír.: 5,35g Feh.: 15,56g CH: 40,52g Cuk: 10,20g Só: 0,98g Ca: 243,21mg	Zöldáru paprika, kockasajt[7], kifli[1,3], margarin csökkentett zsírtartalmú E: 174,90kcal Zsír: 5,44g Tel.zsír.: 0,66g Feh.: 6,02g CH: 25,32g Cuk: 0,01g Só: 0,77g Ca: 14,86mg
Energia:	1 054,42kcal	1 027,19kcal	1 062,27kcal	1 027,84kcal	1 056,69kcal
Zsír:	26,03g	40,49g	53,39g	47,68g	45,18g
Telített zsírsav:	7,71g	8,82g	10,36g	13,13g	8,93g
Fehérje:	56,61g	51,84g	46,90g	43,94g	42,56g
Szénhidrát:	146,75g	113,09g	96,68g	103,55g	119,75g
Cukrok:	42,63g	15,59g	17,53g	22,28g	15,26g
Só:	4,03g	2,27g	4,33g	3,83g	3,45g
Ca:	569,92mg	409,59mg	411,17mg	513,94mg	419,69mg

Allergének:
1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!